

आयुर्वेद
और
स्वास्थ्य रक्षा

आरोग्यता प्राप्ति का साधन
अर्थात्
मनुष्य नीरोग कैसे रह सकता है

संपादक :

कविराज सरदारी लाल वैद्य वाचस्पति

अध्यक्षः जनता आयुर्वैदिक फार्मेसी

खूह सुनियारियां, अमृतसर।

१९६४

मूल्य पढ़ना और आचरण करना।

महां पुरुषों के वचनामृत

जीवन- - - और—— - - मृत्यु

१. ईश्वरोपासना ही जीवन है—और माया की
उपासना ही मृत्यु है ।
२. सन्तोष ही जीवन है — और लोभ ही मृत्यु है ।
३. परोपकार ही जीवन है — और स्वार्थ ही मृत्यु है ।
४. प्रेम ही जीवन है — और मोह ही मृत्यु है ।
५. धर्म ही जीवन है — और अधर्म ही मृत्यु है ।
६. पुरुषार्थ ही जीवन है — और आलस्य ही मृत्यु है
७. भक्ति ही जीवन है — और आसक्ति ही मृत्यु
८. विद्या ही जीवन है — और अविद्या ही मृत्यु है
९. वीरता ही जीवन है — और कायरता ही मृत्यु
१०. शान्ति ही जीवन है — और प्रशान्ति ही मृत्यु
११. सत्य ही जीवन है — और असत्य ही मृत्यु है
१२. ब्रह्मचर्य ही जीवन है — और व्यभिचार हीमृत्यु
१३. कम खाना ही जीवन है — अधिक खाना मृत्यु ।
१४. सात्त्विक भोजन जीवन — मद्य मांसादि अभक्ष्य
भोजन मृत्यु
१५. किसी को खिला कर खाना अथवा यज्ञ शेष भोजन
करना जीवन है —अपने लिये ही पका कर खाना
मृत्यु है ।

ओ३म्

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥

दो शब्द तथा परिचय

शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम् ।

पूर्व इस के कि पाठकों को स्वास्थ्य सम्बन्धी नियम उपनियम तथा सहायक उपचारों का वर्णन करूं, सर्व प्रथम परिचय देना उचित समझता हूँ।

आयुर्वेद चिकित्सा द्वारा जन सेवा का कार्य सर्व प्रथम मेरे परम पूज्य परम श्रद्धेय स्वर्गीय पिता श्री कविराज हरिश्चन्द्र आयुर्वेद भूषण (गोंदवाल जिला अमृतसर निवासी) ने १९१४ में आरम्भ किया। आपने आयुर्वेद सम्बन्धी कई पुस्तकें उर्दू भाषा में लिखी तथा उर्दू और हिन्दी में आयुर्वेद मार्तण्ड नामक एक मासिक पत्र भी प्रकाशित किया जो कई वर्ष चलता रहा। अमर औषधालय तथा अमर फार्मेसी के नाम से प्रसिद्ध दवाई खाना जहां शुद्ध आयुर्वैदिक औषधियां त्यार होती थीं चलता रहा। लाखों रोगियों की चिकित्सा की तथा शुद्ध आयुर्वैदिक औषधें निर्माण करके कई फ्री चिकित्सालय तथा औषधालयों को स्पलाई करके लगभग ३५ वर्ष तक यह जन सेवा का काम करते रहे।

ईश्वर की परम अनुकम्पा तथा पिता जी के शुभ संस्कारों के प्रभाव के कारण मैंने १९४२ में श्री डी. ए. वी. आयुर्वेद महाँ विद्यालय लाहौर से वैद्य वाचस्पति पास किया तथा दो वर्ष तक पूज्य पिता जी के पास रह कर

चिकित्सा तथा औषध निर्माण का कार्य करता रहा इस के पश्चात १९४४ में अमृतसर के प्रसिद्ध श्री मालवीय आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय में मुख्य चिकित्सक के काम पर लगा तथा लगातार १५ वर्ष के लगभग वहां काम किया। इस औषधालय में लगभग दस लाख रोगियों का नरीक्षण तथा चिकित्सा कीं और १९५८ में स्वतन्त्र रूप से निजि औषधालय तथा फार्मेसी का कोम आरम्भ किया जो ईश्वर की कृपा से सुचारु रूप से चल रहा है। अपने २२ वर्ष के अनुभव के आधार पर स्वयं निर्मित शुद्ध आयुर्वेदिक औषधों द्वारा रोगियों की चिकित्सा तथा आयुर्वेदिक औषधों के निर्माण का काम हो रहा है। जनता की सेवा के लिये अत्यन्त उपयोगी लाभ प्रद उत्तम औषधें त्यार की जाती हैं। जो निराश रोगियों को सन्तोष जनक कार्य करके पुन: नया जीवन प्रदान करती हैं। रोग ग्रस्त मनुष्य एक बार अवश्य ही अनुभव करके लाभ उठावें, इस छोटी सी पुस्तक में आयुर्वेद क्या है, इस की विशेषता तथा इस से कैसे लाभ उठाया जा सकता है यह सब इस में ध्यान पूर्वक पढ़ें।

स्वस्थ मनुष्य अपने स्वास्थ्य को कैसे उन्नत करके सुख ले सकता है, आरोग्यता कैसे प्राप्त की जाती है स्वास्थ्य की रक्षा का क्या साधन है। रोगों से सुरक्षित कैसे रह सकते हैं, विशेष रोगों में पथ्य अपथ्य की विवेचना, वर्तमान में अधिक होने वाले रोगों के कारण तथा बचने के उपाय, करने योग्य तथा वर्जित बातों पर संक्षिप्त लेख, इत्यादि बातों को यहां संक्षेप रूप से बताया गया है। यदि हम लोग इन बातों को ध्यान में रक्खें तथा पालन करें तो सदा निरोग और प्रसन्न रह सकते हैं। मैं पाठकों से प्रार्थना करूंगा क इन को ध्यान पूर्वक पढ़ें, पालन करें तथा दूसरों को बतायें! इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई भी बात पूछना चाहें तो पत्र डाल कर पूछ सकते हैं। धन्यवाद!

कविराज
सरदारी लाल वैद्य वाचस्पति
खूह सुनियारिया अमृतसर

॥ मङ्गलम् ॥

नेत्राणां त्रितयं शिवं पशुपतेरग्नित्रयं पावनं
यत्तद्विष्णु पदत्रयं त्रिभुवनं ख्यातं च राम त्रयम्
गङ्गावाह पथ त्रयं सुविमलं देवत्रयं ब्राह्मणं,
सन्ध्यानां त्रितयं द्विजैः सुविहितं कुर्वन्तु नो मङ्गलम्
अश्वत्थो वट बृक्षचन्दनतरूर्मन्दार कल्प द्रुमौ
जम्बूनिम्ब कदम्बचूत सरला बृक्षाश्च ये क्षीरिणः
सर्वे तेफल संयुताः प्रति दिनं विभ्राजनं राजते
रम्यं चैत्ररथंच नन्दन वनं कुर्वन्तु नो मङ्गलम्



नतु कामये राज्यं न स्वंग न पुनर्भवम्
कामये दुःख तप्तानां प्राणिनां रोग नाशनम्



आयुर्वेद क्या है

इस संसार में वह ही आयुर्वेद कहलाता है जो अथर्ववेद का उपांग है और स्वयम्भू ब्रह्मा ने प्रजा सृष्टि के प्रथम ही बनाया था। वस्तुतः वेद अनादि है अतः आयुर्वेद भी वेद का उपांग होने से अनादि है और नित्य है भगवान वेद व्यास ने आयुर्वेद को ऋग वेद का उपवेद माना है! आयुर्वेद दो शब्दों से बना है। आयुः तथा वेद, आयु चेतना को कहते हैं अर्थात जीवन और वेद का अर्थ विज्ञान है अर्थात जिस शास्त्र द्वारा आयु का सम्यक् ज्ञान हो उसे आयुर्वेद शास्त्र कहते हैं। जिसे **Science of Life** कहते हैं। आयुर्वेद प्राण रक्षा के शास्त्र का नाम है। आयु का हित और अहित रोगों के कारण और चिकित्सा यह सब विषय जिस शास्त्र में निर्णीत हैं उसी का नाम आयुर्वेद है। इस शास्त्र से मनुष्य दीर्घ आयु लाभ करता है और आयु को जानता है।

॥ आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुख साधनम् आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥

आयुर्वेद की विशेषता



संसार में जितने प्रकार की चिकित्साएँ दृष्टिगोचर हो रही हैं उन सबका स्रोत आयुर्वेद ही है यह वात सर्वमान्य तथा सर्व सिद्ध है डाक्टर वाईज तथा डाक्टर एलिन की सम्मति है कि भारतीय चिकित्सा शास्त्र ही निखिल चिकित्सांओं की जड़ है। आयुर्वेद एक देश का नही परन्तु समस्त संसार का चिकित्सा शास्त्र है ! सब चिकित्सा पद्धतियां इस की शाखांये हैं। अन्वेषण तथा समस्यायें अलग अलग रीति अर्थात ढंग की हो सकती है परन्तु सबका ध्येय एक ही होगा अतः हमें किसी पद्धति को बुरा नहीं समझना चाहिये। चाहे किसी देश की हो, परन्तु प्रत्येक के गुणों को ग्रहण करना चाहिये और यथा समय परिस्थितिनुकूल हो तो लाभ उठाना चाहिये क्योंकि शास्त्र मतानुसार वही चिकित्सा उत्तम है जिस से निज धर्म में रहते हुए स्वास्थ्य ठीक रहे, वही चिकित्सा सर्वोत्तम है जो हमको रोगों से बचाए। तथापि आयुर्वेद की विशेषता संक्षेप रूप से निम्न प्रकार से है।

(१) ब्रह्मा जी ने सृष्टि की उत्पत्ति से पहले आयुर्वेद की रचना की अतः आयुर्वेद सर्व पुरातन है तथा आधुनिक जितने औषध विज्ञान (Medical Sciences) तथा जितनी चिकित्सा प्रणालियां हैं सब का स्रोत आयुर्वेद है अतः आयुर्वेदिक चिकित्सा सब से प्राचीन तथा परम प्रामाणिक है इससे भिन्न कुछ नहीं।

(२) सब का मूल होने से बहुत विशद, हर प्रकार की औषधें इसमें सुलभ प्राप्त हैं।

(३) भारत वर्ष जैसे निर्धन देश के लिये अत्यन्त उपयोगी है कौड़ी

के मूल से लेकर हीरे के मूल्य के बराबर तक इस मैं औषधें मिल जाती हैं निर्धन से निर्धन भी महान कष्ट से ग्रस्त, अत्यन्त सस्ती औषध से लाभ ले सकता है।

(४) आयुर्वेद की औषधें (विष उपविष के बिना) प्राय: कदापि हानि नही करती।

(५) यह नियम है कि जिस देश में जो मनुष्य पैदा हुआ है उस देश का जलवायु उसे अधिक अनुकूल होगी इसी आधार पर उस देश की बनस्पति तथा औषध भी उस देश में उत्पन्न मनुष्य को अधिक तथा शीघ्र लाभ करती है ऐसा शास्त्र का मत है बदेशी औषध के अभ्यासी बन कर मनुष्य पराधीन हो जाता है पूज्य बापू महात्मा गांधी भी पराधीनता के विरोधी थे।

(६) आयुर्वेद त्रिदोष सिद्धान्त (वातपित कफ) पर निर्धारित है जो अटल अटूट तथा निरन्तर सब अवस्थाओं में एक समान है और वैज्ञानिक है इस के सिद्धान्त बदलने वाले नही हैं और त्रिदोष भय चिकित्सा होने के कारण भी वैज्ञानिक है इस की औषधे रोग को मूल से उच्छेदन करती हैं और अन्य कोई बुरा प्रभाव नहीं छोड़ती। परन्तु एलोपैथिक डाकटरी औषधें रोग को उपर से भीतर दबा देती हैं तथा अन्य बुरा प्रभाव उत्पन्न करती हैं।

(७) आयुर्वेद में चूर्ण, रस, भस्में (सूक्ष्म मात्रा) घृत तैल आसव आदि सब प्रकार की रसायण तथा बाजीकरण औषधें उपलब्ध हैं।

(८) आयुर्वेदिक चिकित्सा ही जीर्ण (Cbroric) तथा कष्ट साध्य रोंगों में फल प्रद है यथा संग्रहणी कुष्ठ श्वास आदि।

(९) आयुर्वेद में रोग का ज्ञान नाड़ी परीक्षा द्वारा ही हो जाता है।

(१०) आयुर्वेद शास्त्र में काल ज्ञान और साध्यासाध्य का पूरा निवेचन है और कई चिकित्सा निपुण अनुभवी वैद्य महीनो पूर्व मृत्यु का समय की सूचना दे देतें हैं तथा कई आयुर्वेदिक औषधें पुरानी होकर अधिक

गुणकारी बन जाती है जो अन्यत्र नही इत्यादि अनेक विशेषतायें आयुर्वेद में विद्यमान हैं।

आयुर्वेद तथा स्वास्थ्य

आयुर्वेद के सम्बन्ध में जैसा कि पहले लिखा गया है कि आयुर्वेद प्राण रक्षा के शास्त्र का नाम है अतः हर प्राणी आयु और सुख को चाहता है। संसार में चार ही पदार्थ हैं धर्य, अर्थ, काम और मोक्ष और इनका मूल आरोग्यता है। कहा भी है कि :- "शरीर माध्यम् खलु धर्म साधनम्।"

Body is the Primary factor in all under takings.

और आरोग्यता के लिये आयुर्वेद की ही आवश्यकता है इसी लिये आरोग्यता अर्थात स्वस्थता का आयुर्वेद से घनिष्ट सम्बन्ध है। चरक जो आयुर्वेद का प्राचीन मुख्य ग्रन्थ है, में स्वस्थ वृत्त का विवरण विस्तार से दिया गया है जैसे कहा है कि जो मनुष्य स्वस्थ वृत्त के नियमों के अनुसार नही चलते वे ही अनेक रोगों से पीड़ित होते हैं। अतः स्वस्थ मनुष्यों को चाहिये कि वह नीरोग रहना चाहते हों तो स्वस्थ वृत्त के नियमों का पालन किया करें। चिकित्सा कराने की अपेक्षा रोग को ना होने देना ही उत्तम है। सदा क्षीयमाण शरीर का पोषण तथा स्वास्थ्य नाशक कारणों का विनाश करना चाहिये जैसे नगर पाल, नगर की तथा रथवान रथ की रक्षा के लिये सदा सावधान रहता है वैसे ही बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये कि वह सदा अपने शरीर परिपालनार्थ सावधान हो इत्यादि उपदेश से चारक भरा पड़ा है।

अष्टाङ्ग आयुर्वेद



इस संसार में वह ही आयुर्वेद कहलाता है जो अर्थव वेद का उपांग है और जो ब्रह्मा ने सृष्टि की उत्पत्ति के पहले एक लक्ष श्लोकों अथवा एक हजार अध्यायों में निर्मित किया है फिर मनुष्यों की स्वल्पाउ और बुद्धि देख कर पुनः ब्रह्मा ने उसके आठ भाग कर दिये हैं वही अष्टाङ्ग आमुर्वेद कहलाता है स्मृति और पुराणों के अनुसार आयुर्वेद में भी यह माना गया है कि युग के अनुसार मनुष्यों की आयु घटती जा रही है सतयुग में चार सौ साल की त्रेता युग में तीन सौ साल की द्वापर में दो सौ साल की और कलियुग के आरम्भ में एक सौ साल की आयु होती है इस से भी आयु और धीरे २ घटती जा रही है। आयुर्वेद के आठ भाग निम्न प्रकार से हैं।

(१) शल्यं तंत्र **Surgery** कहते हैं।

(२) शालाक्य तंत्र (**Ear, nose & throat**)

(३) काय चिकित्सा **Medical pertaining body.**

(४) भूत विद्या

(५) कौमार भृत्य **Science of paediatrics.**

(६) अगद तंत्र **Taxicology.**

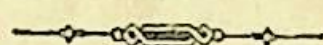
(७) रसायण तंत्र **To create natural ammunity,**

(८) बाजी करण तंत्र **Man hood, vigour & strength.**

इस प्रकार यह आयुर्वेद सम्पूर्ण है तथा अष्टाङ्ग कहलाता है। आयुर्वेद मे **Surgery** शल्य का बहुत उल्लेख मिलता है और सुश्रत शास्त्र शल्य

प्रधान है श्री धन्वन्तरि जी महाराज ने शल्य का ही अधिक उपदेश दिया है। यद्यपि प्रत्येक भाग स्वतंत्र रुप से बतलाया गया है तथापि काय चिकित्सा और शल्य के सिवाय अन्य अंगों के ग्रन्थ आज लुप्त प्राय: हैं। उन अंगो के ग्रन्थों का ज्ञान संग्रह ग्रन्थों से होता है। प्राचीन काल में इन अंगों के ग्रन्थ तथा उन के विशेषज्ञ भी थे।

वर्तमान काल में रोगों की वृद्धि क्यों ?



वर्तमान युग यद्यपि बहुत चमक दमक तथा अधिक सफाई का प्रतीत होता है। परन्तु भीतर में पोल है। जिस बिलडिङ्ग की नीव कमजोर हो वह सदा साधारण झटके से गिरि ही गिरि होती है। यही दशा वर्तमान काल के युवकों की है। धर्महीनता के साथ २ आहार विहार दोनों ही खराब हैं। आहार विहार दोनों से रज वीर्य निमार्ण होते हैं। आहार के खराब होने से तथा आचार के शुद्ध ना होने से रज वीर्य दूषित तथा शक्ति हीन होते हैं। अत: उन से उत्पन्न सन्तान भी निर्बल तथा रोगी होती है अर्थात बच्चे की नीव कमजोर होती है जिस से स्वभाविक रोग क्षमता Natural Immunity की कमी होती है पुन: इस कमजोर नीव पर शरीर का निर्माण तथा वृद्धि भी शुद्ध उत्तम आहार तथा सत्य धार्मिक विचारों से नही होती अपितु अपवित्र अशुद्ध शक्तिहीन तथा रसहीन आहार के कारण अशलील, आचार हीन, नावल तथा सिनेमा के कारण उच्च, आदर्श, उत्तम भारतीय संस्कृति तथा शिक्षा की कमी के कारण, धार्मिक विचारों की कमी के कारण तथा बुरी संगत के कारण। मनुष्य शक्ति हीन बलहीन तथा बुद्धिहीन होकर शरीरक तथा मानसिक दोनों व्याधियों से ग्रस्त हो जाता है। यही कारण है कि सब हस्पताल, तथा वैद्यों डाक्टरों की दूकाने रोगियों से खचा खच भरी रहती है। कई एलोपैथिक औषधें भी रोग फ़ैलाने का कारण बन जाती हैं। प्रत्येक

विद्यार्थी को खान पान रहन सहन दिन चर्या रात्रि चर्य तथा ऋतु चर्या आदि का पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है जो हमें आयुर्वेद के स्वस्थ वृत से ही उपलब्ध हो सकता है।

जीवन का मूल आधार

ब्रह्मचर्य

वीर्य धारण को ही ब्रह्मचर्य कहते हैं !

मानव शरीर की आरोग्यता के हेतु वीर्य रक्षा का नाम ही ब्रह्मचर्य अवस्था है "अर्थात मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दु धारणात" ब्रह्मचार्य ही प्रत्येक मनुष्य के आरोग्य मन्दिर का एक मात्र आधार स्तम्भ है, जिस पर उस का सुख बल, जीवन, आरोग्यता सुन्दरता, दृढ़ता, मनोबल, अभयता, ओज, तेज तथा आयु अवलिम्बल है। अर्थात ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्य नाश ही मृत्यु है।

भगवान गीता में भी कहते हैं कि परमात्मा की प्राप्ति के इच्छुक ब्रह्मचर्य का ही पालन करते हैं। इस के बिना ईश्वर प्राप्ति भी नहीं हो सकती और जीवन में कभी भी सुख नहीं मिल सकता। वेद भगवान भी कहते हैं कि ब्रह्मचर्य और तप से देवताओं ने मृत्यु को जीत लिया।'

ब्रह्मचर्य अवस्था :—हमारे शास्त्रों में मनुष्य के जीवन के चार भाग किये गये हैं। और इन चार नियमित आश्रमों में से ब्रह्मचर्य सब से पहला आश्रम है जो २५ वर्ष तक माना जाता है। जिस देश और जाति में प्रत्येक बालक के लिये ब्रह्मचर्य अनिवार्य था खेद का विषय है कि उसी देश

श्रौर जाति में श्राज ब्रह्मचर्य का श्रभाव हो गया है। सैकड़ों ही युवक मेरे पास श्राये जिन्होंने २५ वर्ष पूर्व ही श्रपने वीर्य का स्वयं नाश करके शरीर को सदा के लिये रोगों का केन्द्र बना लिया वह नवयुवक श्रपनी जवानी का सत्यनाश करके, जीवन के परम सुख श्रौर श्रानन्द को खो कर मर रहे हैं। मैं श्रपने स्वतन्त्र देश की सरकार से विनम्र प्रार्थना करता हूँ कि वह इस श्रोर विशेष ध्यान दें श्रौर प्रथम शिक्षा में सब शिक्षा केन्द्रों में प्रत्येक बालक के लिये। श्री मद्भगवद् गीता का श्रध्ययन श्रनिर्वार्य किया जाये जिस में धर्म तथा स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी सब ज्ञान भरा पड़ा है।

वीर्य क्या है :— हमारा जीवन हमारे श्राहार पर निर्भर है, शुद्ध श्राहार से श्रारोग्यता श्रौर श्रशुद्ध श्राहार से श्रस्वस्थता प्राप्त होती है। जो भोजन हम करते हैं वह दो भागों में बट जाता है एक भाग शरीर निर्माण तथा शक्ति निर्माण में प्रयुक्त होता है, दूसरा श्रशुद्ध भाग मल मूत्र के रूप में निकल जाता है। मल मूत्र के श्रतिरिक्त हमारे शरीर में सात धातु होते हैं, शरीर को धारण करने से ही उनको धातु कहते हैं। जो भोजन हम करते हैं उसके शुद्ध भाग से सर्व प्रथम रस बनता है फिर रस से रक्त बनता है श्रौर क्रमश उत्तरोतर मांस मेदा श्रस्थि मज्जा है श्रौर श्रन्त का सार धातु शुक्र जिस को वीर्य कहते हैं बनता है। यही शरीर का मूल स्तम्भ है जिस पर सारा शरीर श्रौर जीवन खड़ा है यह सारे शरीर में व्यापक है जैसे दूध में घी, तिलों में तेल श्रौर गन्ने में मिठास रहती है उसी प्रकार सारे शरीर में वीर्य रहता है। जैसे गीले कपड़े को निचोड़ने से, कपड़े के एक एक तन्तु से जल खींचा जाता है उसी प्रकार वीर्य सारे शरीर से बाहर निकलता है। यदि कोई मनुष्य लगातार प्रति दिन भोजन करता जाये तो एक मन भोजन में से एक सेर रक्त बनता है श्रौर फिर एक सेर रक्त से ३½ माशे वीर्य बनता है श्रर्थात ६० बून्द रक्त की हों तो एक बून्द वीर्य की बनती है। मृत्यु के बाद रक्त श्रौर वीर्य

दोनों जल बन जाते हैं। यही वीर्य गृहस्थाश्रम में सन्तानोत्तपत्ति के काम आता है यदि वीर्य ना हो तो सन्तानोत्तपत्ति ना होकर संसार की वृद्धि ही नही हो सकती सब प्राणी इसी के कारण होते हैं। जिन्हों ने ब्रह्मचर्य अवस्था में वीर्य की पूरी रक्षा की उनकी सन्तान बलवान नीरोग सुन्दर उत्साही तथा दीर्घायु होती है।

जैसे घी निकालने के बाद दूध सारहीन और गन्ने का रस निकलने से गन्ना खोखला और चूर चूर हो जाता है वैसे ही वीर्य के निकलने से शरीर भी सारहीन निस्तेज खोखला और ढीला हो जाता है प्रत्येक अंग में शक्ति कम हो जाती है वीर्य के पतन में ही मनुष्य का पतन और वीर्य के धारण में ही मनुष्य का जीवन है।

स्वास्थ्य रक्षा तथा भोजन

मनुष्य के स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये केवल दो ही साधन है। (१) सात्विक आहार और (२) सत्य व्यवहार ब्रह्मचर्य रक्षा में व्यवहार का कुछ भाग कहा गया है अधिक विस्तार गृहस्थ जीवन नाम की अन्य पुस्तक लिखेंगे।

आहार स्वास्थ्य रक्षा में मुख्य स्थान भोजन का है क्योंकि सारा जीवन इसी पर अवलम्बित है भोजन के सम्बन्ध में पांच बातें मुख्य हैं. यथा :–

(१) भोजन कैसा खायें। (२) भोजन कितना खायें।
(३) भोजन किस लिये खायें। (४) भोजन किस समय खायें।
(५) भोजन कैसे खायें।

(१) भोजन कैसा खायें। महर्षि वाग्भट कथनानुसार सत्य तथा नेक कमाई से कमाये हुए अन्न से हित कर पदार्थ परिमित मात्रा में खाने से मनुष्य संसार में सुखी और निरोगी रहता है।

(२) साफ पवित्र स्थान में शुद्ध सात्त्विक पुरुष अथवा स्त्री द्वारा स्वच्छता तथा निर्मलता से निर्मित भोजन !

(३) जो भोजन सदभावना, शुभ भावना भगवान रुप परिवार के प्रीत्यर्थ बनाया गया हो।

(४) सर्व प्रथम गौ ब्राहमन तथा आहूति का भाग निकाल कर शेष बचा हुआ अन्न ऐसा भोजन होना चाहिये, यथा गीता अ: ३, शलेः १३ में है।

(५) शरीर के लिये हितकारी सात्त्विक पौष्टक भोजन यथा गीता आः १७ शले:८ में आया है का सेवन करना चाहिये पूर्व भी वर्णन आ चुका है। भगवान वेद भी आदेश कर रहे हैं कि सात्त्विक आहार ही करना चाहिये। सात्त्विक अन्न के बिना, सात्त्विक मन कहां ? सात्त्विक मन के बिना, सात्त्विक बुद्धि कहा ? सात्त्विक बुद्धि के बिना सात्त्विक विचार कहां ? सात्त्विक विचार के बिना सात्त्विक आचार कहां और आचार ही संसार की सर्व उत्तम वस्तु है किसी ने कहा भी है कि **Wealth is lost nothing is lost, Health is lost something is lost and charactor is lost all is lost** अर्थात आचार हीन से सब कुछ नाश हो जाता है तथा सात्त्विक आचार के बिना सात्त्विक संस्कार और आनन्द कहाँ ? यही सँस्कार सन्तान में जाते हैं जो देश और जाति के रक्षक तथा चमकदार सतारे बनते हैं और आनन्द ही भगवान की प्राप्ति है इस के विपरीत मांस अण्डे, शराब, चाय, सिगरेट अथवा अन्य तरह के तामस राजस भोजन सर्वथा अनिष्ट कारक तथा परिणामता अधोगति में ले जाने वाले होते हैं।

२. आहार कितना खायें। यह प्रश्न बहुत महत्त्व पूर्ण है। आयुर्वेद शास्त्र में लिखा है कि जो मनुष्य स्वाद तथा लोभ के वंशीभूत हो कर भूख से अधिक पशु की तरह खाते हैं वह अपने स्वास्थ्य के महान शत्रु है और अजीर्ण आदि आदि अनेक रोगों को प्राप्त करते हैं। हल्का और सात्त्विक भोजन भी आवश्यकता से अधिक खाना हानि कारक है वास्तव में देखा जाये तो भोजन की मात्रा नियत नही की जा सकती क्योंकि प्रत्येक मनुष्य का स्वभाव, प्रकृति, पाचक शक्ति, आयु तथा व्यवसाय भिन्न २ होता है जो भोजन की मात्रा पर प्रभाव रखता है शारीरक परिश्रम करने वाले अधिक खाते हैं और मस्तिष्क का कार्य करने वाले कम खाते हैं इसी प्रकार कई तरह की भिन्नता होती है अतः इस सम्बन्ध में एक निश्चित सिद्धांत को समझो कि खाते समय जब थोड़ी भूख रह जाये तो खाने से हाथ उठा लो अर्थात भूख समाप्त होने से पहले ही खाना बंद कर दो और पेट को ठोंस कर कभी ना खाओ। आयुर्वेद लिखता है कि पेट की थैली (आमाशय) के चार भाग कर लो दो भाग भोजन से भर दो एक भाग पानी से और एक भाग वायु के संचार के लिये रक्खो। जा मनुष्य इस प्रकार से अनुकरण करता है वह सदा स्वस्थ सुखी रह कर पाचन शक्ति को बलवान रख कर पेट के रोगों से बचा रहता है। वृद्धावस्था में तो भोजन तोल कर नियमित रूप से खाना तेल कर खाना चाहिये बहुत अच्छा हो यदि प्रति सप्ताह एक हलका सा व्रत रख लिया जाये।

३. भोजन किस लियें खायें :—किसी महा पुरुष ने कहा है कि **Eat to live and not live to eat.** अर्थात जीने के लिये खायें और खाने के लिये ना जीयें भोजन इस शरीर यात्रा अर्थात जीवन की रक्षा के लिये है परंतु जीवन भोजन के लिये नही हैं इन्द्रयों के स्वाद और लोभ के वशी भूत होकर खाना रोग का मुख्य कारण है अतः शरीर को नीरोग, सुन्दर और आयु के लिये खायें।

४. किस समय खायें :—जब शरीर मांगे, जब भूख लगे तभी खाना चाहिए। बिना भूख के असमय में खाना रोग को बुलावा देना है जब प्रकृति की ओर से भूख का निमन्त्रण आये वही समय भोजन का होता है क्योंकि ठीक उसी समय पाचक रस त्यार होते हैं और नियमानुसार प्रकृति की ओर से वह समय नियत हो जाता है। यदि समय पर भूख ना लगे तो उस समय को टाल देना चाहिये और दूसरे समय पर भूख लगे तो खाना चाहिये अथवा व्रत ही करें व्रत रखना स्वास्थ्य के लिये बहुत उपयोगी है भोजन पर भोजन करना रोग को बुलावा है।

५. कैसे खायें :—भगवान कृष्ण जी ने गीता आ: ६ शलो: १७ में लिखा है कि युक्ति युक्त किया हुआ आहार और विहार ही सुख दायक है भोजन कैसे खाये निम्न बातों का ध्यान रक्खें।

(१) भोजन करने से पूर्व हाथ पांव तथा मुख को अच्छी प्रकार साफ कर लो, पाँव धोकर भोजन करना उत्तम है।

(२) प्रसन्न चित होकर क्रोध चिन्ता त्याग कर बड़े प्रेम शन्ति पूर्वक भोजन करें।

(३) भोजन से पूर्व भगवान का स्मरण करें और गीता आ: ४, शलो: २४ तथा आ: १५ शलो: १४ का ध्यान पूर्वक उच्चारण करें।

(४) बाल बच्चों तथा सारे परिवार के साथ मिल कर इकट्ठे प्रेम से भोजन करें परन्तु एकान्त स्थान अर्थात किसी मनुष्य की दोष दृष्टि ना पड़े कहा भी है कि :–

भोजन भजन कोष और नारी यह चारों परदे हितकारी।

(५) भोजन का स्थान सुन्दर, साफ, पवित्र, सुगन्धित तथा प्रकाश मान हो।

(६) भोजन धीरे २ चबा कर शान्ति पूर्वक खायें शीघ्रता ना करें।

(७) सर्व प्रथम मधुर पदार्थ खायें, भोजन के मध्य में जल पीयें अन्त में ना पीयें, पुनः एक दो घंटे के बाद पीयें। भोजन के अंत में केवल एक दो घूंट पीयें, गला साफ हो जाये।

(८) भोजन का अंतिम भाग फलों का हो अर्थात अंत में फल खायें अथवा थोड़ा गुड़ खायें अथवा तक्र का सेवन करें (प्रातः भोजन के बाद तक्र प्रशस्त है।

भोजन सम्बन्धी अन्य आवश्यक बातें

(१) भोजन के बाद हाथ, मुख और दांत अच्छी प्रकार साफ कर लेने चाहिये।

(२) प्रातः भोजन के बाद कुछ विश्राम करना आवश्यक है और रात्रि भोजन के बाद टहलना आवश्यक है। कहा भी है :—**Rest a while after dinner and walk a mile after supper** रात्रि भोजन के लिये लिखा है :—

भुक्त्वा शत पदं गत्वा वामपार्श्वे संविशेत्।

(३) प्यास लगी हो तो भोजन ना करे तथा भूख में पानी ना पीयें।

(४) दूध पीना हो तो रात्रि के भोजन के अंत में साथ ही पी लें तो अच्छा है अथवा दो घण्टे बाद पीयें।

(५) भोजन के शीघ्र बाद स्नान करना दौड़ना तेज चलना दिमागी काम करना अधिक परिश्रम करना मैथुन करना और तरबूज खाना बिल्कुल वर्जित है।

(६) बर्फ का प्रयोग हानि कारक है, जूठा खाना भी हानिकारक है।

(७) चलते तथा लेटे खाना हानिकारक है।

(८) खाली पेट, मूली, खीरा, प्याज तथा मच्छली खाना हानिकारक है।

(९) सबजियों को सुखा कर खाना हानिकारक है।

(१०) रोटी साफ कनक के मोटे आटे से त्यार करके खानी चाहिये।

कौन चीज कैसे हजम होती है

(१) आम :-शीत दूध से शीघ्र पच जाता है अथवा सोंठ के प्रयोग से भी शीघ्र पच जाता है।

(२) खरबूजा :-मिश्री के शरबत से शीघ्र पच जाता है।

(३) ककड़ी :-सैन्धा नमक से शीघ्र पच जाती।

(४) मूली :-के बाद गुड़ खाया जाये तो शीघ्र पच जाती है।

(५) मक्की :—छाछ शीघ्र हजम करती है।

(६) केला :-को एलायची सब्ज या चावल हजम करते हैं।

(७) दूध :-को पिप्पली के साथ या सोंठ के साथ लिया जाये अथवा खोपा गरी खाई जाये तो पच जाता है या चूने का पानी मिला कर दिया जाये तो पच जाता है।

(८) दही :-सोंठ, सैन्धा नमक, काली मरिच अथवा काला नमक मिला कर खाया जाये तो पच जाता है।

(९) डालडा घी के बाद दही का मठा पिया जाये तो पच जाता है।

(१०) गन्ने के रस को दूध हजम करता है।

(११) माष (उड़द) काली जीरी, सोंठ तथा हींङ्ग से हजम होते है।

(१२) लाल मरिच अधिक घी के साथ हजम होती है।

(१३) बादाम् के साथ कूजा मिश्री या एलायची ली जाये तो हजम होते हैं।

संयोग विरुद्ध पदार्थ

(१) दूध में अथवा दूध के साथ निम्न पदार्थ ना खायें। नमक, खटाई, खरबूजा, तरबूज, अमरूद, मच्छली शराब इनका सेवन हानिकारक है।

(२) दही के साथ मूली तथा खरबूजा खाना हानिकारक है।

(३) दही के साथ पक्षियों का मांस मत खाओ।

(४) केले के साथ दूध या दही की लस्सी का मत प्रयोग करें।

(५) मछली के साथ गन्ने का रस और शहद ना खायें।

(६) माँस के बाद शहद ना खायें।

(७) शहद को गर्म करके ना खायें।

(८) शहद के साथ, छाछ, खिचड़ी तथा मूली का प्रयोग ना करें और सम मात्रा में घी मिला कर भी प्रयोग ना करें तथा शहद के साथ खरबूजा और लहसन का इक्कठा प्रयोग न करें।

(९) चावलों के साथ सिरका न खाओ।

(१०) सत्तू और चावल एक साथ न खाओ।

(११) अण्डा और बादाम् एक साथ ना खाओ।

(१२) आम के आचार के साथ दही ना खायो।

(१३) काँजी तथा तैल की वस्तु एक साथ न खाओ।

(१४) तैल या घी के साथ पानी ना पीओ।

(१५) दूध या लस्सी के साथ भिण्डी तोरी खाना हानिकारक है।

चाय का प्रयोग हानिकारक है

आज कल भारत ही नहीं परन्तु संसार भर में चाय का प्रयोग बहुत हो गया है लोगों ने दूध दही छाछ और बादाम् छोड़ कर चाय पीना ही आरम्भ कर दिया है। परिणाम् स्वरूप कई रोग पैदा करती है यह भी मादक द्रव्य है जो रक्त का शोषण करके शरीर में शुष्कता करके मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव डालती है छोटे बच्चों को इस का प्रयोग अत्यन्त हानिकारक है उनकी नीव ही कमजोर रहती है इंगलैंड तथा अमरीका के प्रसिद्ध डाक्टरों की भी यही राये है कि चाये में स्थित थेईन, नाइट्रोजन तथा टैनिन मादकता के कारण हानिकारक तत्त्व हैं जो शरीर की रोग क्षमता को नष्ट करके कई रोग उत्पन्न करते हैं। चाय का निरन्तर प्रयोग मस्तिष्क नाड़ियों को दुर्बल करके जिगर गुरदे तथा मसाने को कमजोर करके उनके कार्य को शिथिल करती है अनुभव से यह सिद्ध हुआ है कि ½ सेर चाय से १७०० खरगोश मर जाते हैं अच्छी तरह पकाई हुई चाय की केवल १ बून्द ही एक मजबूत खरगोश के लिये काफी प्राण नाशक है श्री डाक्टर एल. एन. चौधरी सिवल सर्जन जब्बल पुर अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि चाय तेजाबी मादे को पैदा करने वाली बहुत बुरी वस्तु है अजीर्ण, आन्त्रिक विकारों तथा दरदों को पैदा करती है नाड़ियों को नष्ट करती है रक्त वाहनियों को कठोर करती है जिस से अनेक प्रकार के रोग लग जाते हैं इस प्रकार अनेक महा पुरुष इसे हानिकारक कहते हैं। हम ने लोगों की इस रूचि को देख कर आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से निर्मित बहुत स्वादिष्ट, रूचिकर सुगन्धित और अत्यन्त

लाभप्रद उपयोगी राम बान चाय त्यार की है जो हजारों लोग मंगवा कर पीते हैं।

स्वास्थ्य को उन्नत तथा उत्तम बनाओ

पालन योग्य नियम



(१) सदा सूर्य निकलने से ढेर घण्टा पूर्व अर्थात ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिये कहा है :– Early to bed and Early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.

(२) प्रातः उठ कर सर्व प्रथम २ मिनट के लिये ईस्वर से दीर्घायु की प्रार्थना करो।

(३) बिस्तर त्याग कर मुख साफ करके ऊषा पान करो गर्मी के दिनों में शीतल जल और अधिक शीत में गर्म जल कम से कम $\frac{1}{2}$ पाव आवश्य पी लो ऊषा पान से आहार नाली तथा आमाश्य की सफाई होती है, कबज दूर होती है शिर: शूल नेत्र रोग तशा अर्श रोग दूर होकर शरीर में स्फूर्ति आती है।

(४) पाखाना मुख बन्द करके बैठो अधिक देर मत बैठो अधिक जोर मत लगाओ।

(५) सैर हर रोज करो प्रातः काल की सैर जीवन रक्षा तथा दीर्घायु के लिये परमावश्क है व्यायाम् खुली वायु में करो अथवा किसी योगी के पास जाकर आसन करो।

(६) स्नान से पूर्व थोड़ी तैल की मालश आवश्य करो सबज दातन

हर रोज करो और शीतल ताजा जल से ही स्नान का अभ्यास करो यदि गर्म से नहाना हो तो पहले पांवों पर पानी डाल कर धोओ।

(७) स्नान के बाद सन्ध्या, तपर्ण, पूजन, भजन, पाठ हवन अपनी श्रद्धानुसार नियम पूर्वक आवश्य करो मनुष्य जीवन का परम लक्ष्य तथा कर्तव्य है, माता पिता, आचार्य, गुरू, श्रेष्ठ ब्राहमणों, महात्माओं, सन्तों, तत्त्व वेत्ता आदि भद्र पुरुषों की बन्दना, सेवा और आज्ञा का पालन करो उनका आर्शीवाद प्राप्त करो इन से अनेक रोग नष्ट होते हैं और आयु बढ़ती है।

(८) रोग की दशा में किसी अनुभवी पढ़े लिखे वैद्य या डाक्टर की चिकित्सा कराओ, चिकित्सा से परहेज उत्तम है।

(९) यदि हो सके तो प्रति सप्ताह अथवा २ सप्ताह के बाद अथवा महीने में एक वार व्रत अवश्य रक्खो और केवल दूध, फल, दही अथवा अत्यन्त लघु मधुर भोजन करो नमक मत खाओ।

(१०) दूध सदा एक उबाला दिया हुआ प्रयोग करो तथा थोड़ा २ करके पिओ।

(११) निम्न आये हुये वेगों को रोको अर्थात अपने अन्दर मत आने दो। काम क्रोध, लोभ, मोह अहंकार, भय, तृष्णा, चिन्ता, मद तथा मान।

(१२) निम्न वेगों को मत रोको अर्थात इन को आने दो, शौच, लघु शंका, प्यास, भूख, डकार, जृम्भा, वमन, कास, छींक तथा अपान वायु।

(१३) निम्नकाल तथा अवस्था में कभी भी स्त्री सहवास ना करें प्रातःकाल, भोजन के शीघ्र बाद, दिन में, अमावस्य, पूर्ण माशी चतुदर्शी, एकादशी तथा पर्व आदि तिथियों में सूर्य ग्रहण में बूढी, बाला, बीमार, मासिक धर्म में तथा गर्भकाल में सर्वथा व्याज्य है।

(१४) हर काम में ईश्वर का स्मरण अथवा मन से नामोच्चारण करते रहो और सोते समय भगवान का स्मरण तथा ध्यान करके सोओ।

ब्रह्मचर्य (वीर्य) रक्षा के साधन



स्वास्थ्य रक्षा के सब नियम पालन करने से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है और नियम पूर्वक रहने से सौ वर्ष की आयु प्राप्त हो सकती है।

(१) **साफ़ तथा सादा जीवन :**—अर्थात रहन सहन तथा खान पान दोनों सात्त्विक हों, जो जीवन रक्षा में परम सहायक हैं शरीर और मन दोनों इस से बनते हैं जैसा अन्न वैसा मन, नित्य शरीर शुद्धि मन शुद्धि तथा वाणी शुद्ध हो जैसे हमारे देश के बड़े बड़े आदर्श नेता हुए हैं, श्री मदन मोहन जी मालवीय, महात्मा गांधी, श्री डा: राजिन्द्र प्रशाद, सरदार पटेल आदि जिनका लबास तथा जीवन अत्यन्त सादा परन्तु मस्तिष्क का स्तर अत्वन्त ऊंचा था। मन बुद्धि और शरीर सब भोजन के अनुसार निर्माण होते हैं अत: सात्त्विक भोजन यथा गौ दूध, ताजा मधुर रस प्रधान स्नेह युक्त सारवान रस युक्त हल्का भोजन जो, आयु, सत्त गुण, बल आरोग्यता, चित प्रसन्नता तथा दृष्टि मात्र से रूचि को बढ़ाने वाला बुद्धि प्रकाशक होता है। घी दही मक्खन मलाई गेहूँ चावल, यव मूंग चना फल ताजी सबजियाँ आदि मन को शान्त तथा स्थिर करते हैं, इस के विपरीत राजस तामस भोजन जिन का वर्णन गीता जी में आया है वह रोगोत्पादक आयु नाशक होते हैं, अण्डे मांस मच्छली सर्वथा मनुष्य भोजन नही है अपितु बुद्धि को नष्ट करके अनिष्ट कारक है।

(२) शुद्ध सात्त्विक विचार जो हमें सतसंग महाँ पुरुषों महात्माओं सन्तों के वाक्यों से प्राप्त हो सकते हैं तथा धार्मिक पुस्तकों के अध्ययन से मिल सकते हैं।

(३) सिनेमा तथा अन्य अशलील पुस्दकों (नावल) का त्याग ।

(४) आठ प्रकार के मैथनों का त्याग यथा :—

स्मरणं कीर्तनं केलि प्रेक्षणं गुह्म भाषणम् ।
सङ्कल्पो ऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेवच ।
एतन्मैथुनमष्टाङ्ग प्रवंदन्ति मनीषिणः ।

(५) २५ धर्ष की आयु के बाद विवाह कराना तथा ५० वर्ष की आयु में सर्वथा मैथुन का त्याग करना ।

(६) लड़के लड़कियों की संयुक्त पढ़ाई (Co-Education) नही होनी चाहिये ।

(७) स्कूलों में श्री भद्भगवद् गीता का कोर्स अर्थात अध्ययन आवश्यक रखा जाये ।

(८) प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में उठा जाये तथा खुली हवा में प्रति दिन भ्रमण हो ।

(९) विवाहित पुरुष गृहस्थाश्रम में रहते हुये महीने में अधिक से अधिक एक बार सहवास करें ।

(१०) स्नान सदैव शीतल जल से होना चाहिये कौपीन या लंगोटा आवश्य रक्खा जाए ।

(११) प्रति दिन नियम से सन्ध्या वन्दना, परमात्मा का ध्यान आवश्य करे अथवा प्रतिदिन ध्यान योग का अभ्यास करे, शीर्षासन तथा सिद्धासन करना भी वीर्य रक्षा का उत्तम साधन है ।

(१२) निरन्तर भगवन्नाम का जप करें श्वास से कर सके तो बहुत ही उत्तम हो, काम वासना जाग्रत हो तो रामायण का पाठ करे या नाम जप को धुन लगा दे जोर जोर से कीर्तन करने लगे काम वासना नाम जप और

कीर्तन के सामने कभी नही ठहर सकती यह काम वासना को नाश करने का उत्तम प्रयोग है।

(१३) अपने चर्म लक्ष्य भगवद् प्राप्ति को सदा ध्यान में रक्खें ऐसा करने से इसी जन्म में ईश्वर प्र प्ति हो जायेगी।

वर्तमान काल के कुछ रोगों पर संक्षिप्त विचार

यदि हम सब लोग स्वस्थ बृत्त के नियमों का पालन करें और प्रकृति के नियमों का उलंघन ना करें, ब्रह्मचर्य, दिन चर्य रात्रि चर्य तथा ऋतु चर्य पर मजबूत रहें तो हमें किसी चिकित्सा की आवश्यकता ही नही और चिकित्सा कराने की अपेक्षा रोग को ना होने देना ही उत्तम है सब प्रकार के चिकित्सकों का तथा सरकार के स्वास्थ्य विभाग का विशेष कर यह कर्तव्य है कि समय २ पर जनता को उपदेशों के द्वारा अथवा पत्रों द्वारा छपवा कर रोगों से बचने के उपाय स्वास्थ्य को उन्नत तथा उत्तम बनाने के नियम तथा साधन बताते रहना चाहिये, मैं यहां केवल ३-४ रोगों के सम्बन्ध में संक्षिप्त से कथन करूंगा।

हृदय रोग Heart Disease



कारण :—हृदय रोग निम्न कारणों से होता है।

(१) गर्म, उत्तेजिक तथा गरिष्ठ पदार्थों के अधिक तथा अनियमित रूप से प्रयोग द्वारा यथा शराब, मांस, चाय, सिगरेट, मादक द्रव्य, लाल मरिच, डालडा घी, तम्बाकू तथा पान, मैदा, पीठी मावा, आदि की तली हुई वस्तुओं का अधिक प्रयोग।

(२) मात्र से अधिक शरीरक तथा मानसिक श्रम, भोजन पर भोजन तथा अधिक मैथुन ?

(३) पाखाना पेशाब आदि प्राकृत वेगों को रोकने से भी हृदय रोग हो जाता है।

(४) भोजन के तुरन्त बाद भागना तेज चलना तथा साईकल चलाना हृदय रोग को करता है।

(५) सैर या व्ययाम् या श्रम बिल्कुल ना करना और शरीर का स्थूल हो जाना।

(६) अधिक चिन्ता, क्रोध, ईर्षा द्वेष तथा भयानक दृश्यों के देखने से हृदय रोग हो जाता है।

(७) सहज हृदय रोग अर्थात वंशज भी होता है।

(८) कई अन्य रोगों में तथा कई एलोपैथिक दवाईयों के अधिक सेवन से हृदय रोग हो जाता है।

रक्षा उपाय

१. ऊपर लिखे कारणों का त्याग करने से हृदय रोग नही होता ?

२. हृदय रोगी को विश्राम सब से आवश्यक है हल्का सुपाच्य, स्वास्थ्य वर्धक भोजन करना मैथुन त्याग तथा चिन्ता क्रोध से दूर रहना चाहिये।

३. नींद पूरी लेनी चाहिये।

४. शुद्ध तथा खुली हवा में भ्रमण करना, सुन्दर दृश्य देखना, धार्मिक ग्रन्थों का पढ़ना अथवा सुनना।

५. हृदय रोगी को निम्न बातों का त्याग करना चाहिये। भागना

सीढी चड़ना, पहाड़ पर चढ़ना, अधिक ऊंचा तथा जोर से बोलना, शौच पर जोर लगाना, अधिक शीत अधिक गर्मी, व्ययाम्, झटके नमक तथा डालडा घी का प्रयोग ठीक नही ?

६. हृदय रोगी को निम्न बातों को करना चाहिये । ऊषा पान ताम्र के बरतन में रखे हुए जल से करना गाय के दूध का, शहद, मुनक्का, गलूकोज अंजीर, अंगूर सेब संतरा मीठा आम, दाख, गलास फल, बादाम्, करेला गाजर परवल, आमला पुनर्नवा, मकोय तथा अदरक का प्रयोग करना उत्तम है । मूंग, लाल चावल बासमति काला जीरा सफेद जीरा काली मरिच का प्रयोग ठीक है । हृदय रोगी को नवरत्नों की भस्म, मकरध्वज, स्वर्ण भस्म रजतभस्म ताम्रभस्म मुक्ता शुक्तिभस्म का प्रयोग हृदयार्णव रस अर्जुन छाल अर्जुनारिष्ट, खमीरा गाजबान का प्रयोग बहुत उत्तम है इन सब औषधों को हम अत्यन्त शुद्ध शास्त्र रीति से त्यार करते हैं और उचित मूल्य पर बेचते हैं । हृदय रोग में मूत्रल औषधें भी लाभ करती है । फलों का चूना हृदय की धड़कन को ठीक करता है ।

२. रक्त चाप Blood Pressure



हमारे देश में आज ब्लड प्रेशर का जितना भयंकर और व्यापक प्रसार देखा जाता है उतना इस से पहले कभी नही देखा गया वास्तव में रक्त चाप कोई स्वतन्त्र रोग नही है अपितु किसी विकार विशेष कर्थात किसी अन्य मूल रोग का एक लक्षण मात्र है जो भिन्न प्रकृति वाले मनुष्यों में भिन्न २ प्रकार से देखा गया है यद्यपि प्रायः यह सिद्धान्त है कि हर मनुष्य की आयु में सौ जोड़ कर और अधिक से अधिक १६० होना चाहिये परन्तु अनुभव से देखा

गया है कि प्रत्येक मनुष्य या स्त्री को उस के स्वभाव, प्रकृति, बल, शक्ति तथा शरीरकावस्था के अनुसार किसी को न्यून किसी को अधिक अनुकूल होता है और कोई हानि नही पहुँचाता परन्तु अधिकतर १६० से अधिक होना हानिकारक देखा गया है।

कारण :—(१) मादक द्रव्यों के प्रयोग से धूम्रपान, शराब, चाय काफी आदि।

(२) मस्तिष्क पर कार्य का अधिक बोझ से, अधिक चिन्ता, सोच, विचार से ईर्षा द्वेष में ग्रस्त से क्रोध से अधिक गर्म तीक्षण रुक्ष मरिच मसाले आदि राजस तामस भोजन से अर्थात मिथ्या आहार विहार से।

(३) अधिक व्यायाम् अधिक मैथुन से, अधिक भोजन तथा मोटे होने से :

रक्षा उपाय

(१) सात्विक भोजन यथा गौ दूध, दही घी, अन्य सात्विक, अल्प, हल्का नियमित आहार जिस से शरीर हल्का और चित्त शान्त तथा गम्भीर रहता है।

(२) खुली हवा में प्रात: काल सैर करने अथवा नियमित व्यायाम् करने से नही होता।

(३) सदा तैल मालश करनी चाहिये कबज ना होने दें आंते तथा मूत्राशय उत्तम रीति से कार्य करें जिस से वायु का दबाव मस्तिष्क पर न हो इस के लिये उत्तम त्रिफला और यष्टीमधु के चूर्ण का सम मात्रा प्रयोग लाभदायक है।

(४) शरीर तथा शिर में वातनाशक तैल यथा विष्णु तैल या नारायण तैल का व्यवहार हित कर है। इस में हमारा नवरत्न भस्म आरोग्य वद्धनीं वटी तथा विशेष रक्त चाप हर औषधी अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हुई है चन्द्र भागा बूटी तथा लहसन का प्रयोग भी लाभ कारी है।

खाने पीने की व्यवस्था

(१) हल्की उबाली हुई सबजियों का प्रयोग उत्तम हैं।

(२) गौ दही की लस्सी में उपर आया हुआ पानी गौ दूध, मक्खन करेला, पेठा, लहसन, गेहूँ का बिना छना आटा मूंग चने की दाल, खिचड़ी, दलिया सूजी का फुल्का घीया आदि सबजी का प्रयोग उत्तम है।

(३) नमक का त्याग अथवा बहुत कम प्रयोग किया जाये अधिक खांड भी ना खाई जाये, सबज घास पर नंगे पाँव चलना संगतरे आदि रस वाले फलों का प्रयोग उत्तम हैं।

(४) क्रोध आदि जो इसे उत्पन्न करने के कारण हैं उनका त्याग।

(५) यदि रक्त चाप कम रहता हो तो शक्ति वर्धक भोजन तथा प्रातः काल प्रति दिन दूध में मुनक्का के १० दाने उबाल कर खायें।

मधु मेह [पेशाब में शक्कर आना]

मधु मेह उस रोग को कहते हैं जिस में मूत्र अधिक और शर्करा मिश्रत हो आयुर्वेद में प्रमेह अर्न्तगत ही इस रोग का वर्णन है और वास्तद में यह प्रमेह रोग ही है। आज कल यह रोग बहुत फैला हुआ है।

कारण :–(१) सभ्यता और उन्नति के नाम पर भोग और विलासिता के साधनों की बढ़ती हुई दिन प्रति दिन दौड़ ही एक मात्र कारण है।

(२) ब्रह्मचर्य, संयम, सदाचार तथा धार्मिक नियमों का अभाव।

(३) शरीरक व्ययाम् तथा परिश्रम का अभाव।

(४) मिथ्या आहार, अधिक भोजन तथा भोजन सम्बन्धी नियमों का त्याग।

(५) शुद्ध जल वायु का अभाव।

(६) स्वच्छता, निर्मलता, धार्मिकता तथा सूर्य प्रकाश का अभाव।

(७) अधिक स्त्री सहवास, अधिक शयन, माँस अण्डे का प्रयोग, नया अनाज तथा अधिक चिन्ता के कारण ही मधु मेह या प्रमेह रोग हो जाता है।

रक्षा उपाय

(१) प्रातः काल का लम्बा भ्रमण (सैर) ब्रह्मचर्य का पालन, कम नियमित भोजन करना तथा भोजन के नियमों का पालन करना क्रोध चिन्ता का त्याग इत्यादि आवश्यक उपचारों के करने से मधु मेह नही होता और यदि हो तो समाप्त हो जाता है।

(२) प्रातः काल स्नान से पूर्व लघु शंका करना मधु मेह को दूर करने में सहायता देता है।

(३) परिश्रम शील जीवन रखना चाहिये।

(४) शराब सिगरेट चाय आदि मादक द्रव्यों का त्याग।

(५) अधिक खाँड भारी कफ कारक आहार विहार का त्याग करना चाहिये।

निम्न पदार्थों का प्रयोग उत्तम लाभदायक है। गौ या बकरी का दूध दही, सोयाबीन, चना, चना तथा कनक का आटा, मक्खन, पिस्ता बादाम, किशमिश, चलगोजा, काजू, मूंग, मसूर करेला, टींडें, परवल, घीया, तोरी भिण्डी, घीया पालक या कर्म का साग, पनीर, मटर सबज, मूली, खीरा, आमला, जामन, अनार, कौल चप्पनी, संतरा, पपीता तथा तुलसी की राम बाण चाय इत्यादि का प्रयोग उत्तम है।

निम्न वस्तुओं के प्रयोग से मधु नेह नष्ट हो जाता है।

शहद, शिला जतु वट पीपल तथा गूलर के फल, बिल्व पत्र, विजय सार लकड़ी, गुड़मार बूटी, मीचका पत्र तथा फल सोंठ, मेथी के बीज तिल आदि का प्रयोग उत्तम है।

बसन्त कुसुमाकर रस, शिव गुटिका, रस सिन्दूर बंगभस्म, फौलादभस्म कृष्णअभ्रक भस्म मुक्ता भस्म नवरत्न भस्म इन्दु कान्ति वटी यह औषधें अत्यन्त उपयोगी तथा लाभकारी हैं तथा हमारे हां यह सब बहुत उत्तम रीत से त्यार की जाती हैं।

परहेज, अपथ्य :—दिन में सोना स्त्री संग करना, अधिक भारी घी से बने हुए पदार्थ, माष, आलू आदि पृथ्वी के अन्दर होने वाले कंद, चावल, मैदा तथा जलीय जन्तुओं का माँस सर्वथा त्याज्य हैं।

कैन्सर Cancer

कारण :—उन्नति शील संसार तथा विज्ञान की चढ़ती कला के युग में यह भी एक नया रोग आज कल बहुत सुनने तथा देखने में आता है भारत वर्ष में ही नही अपितु संसार में ही यह रोग बहुत फ़ैल गया है। इस का

कारण तो मिथ्या आहार विहार ही है जो सब संसार का बिगड़ चुका है ।

(१) एलोपैथिक डाक्टरों ने अपने अनुसन्धान के फल स्वरूप इस रोग का कारण धूम्रपान अशुद्ध तम्बाकू सिगरेट बीड़ी सगार आदि का पीना बतलाया है । गले और मुख का इसी कारण होता है ।

(२) अधिक पान सुपारी खाने से भी होता है ।

(३) विशेष प्रकार के चूने खाने से भी होता है ।

(४) यौरुप तथा अमरीका के सुप्रसिद्ध वैज्ञानिकों का निश्चित मत है कि अणु बमों के विस्फोट से विकीर्ण धूलिकणों के किसी भी रूप में मुख कण्ठ अन्त्र तथा आमाश्य आदि में प्रविष्ट होने से कैन्सर रोग की उत्पत्ति होती है ।

(५) वास्तव में यह रोग प्रायः तब ही होता है जब किसी प्रकार के दूषित, भारी, अनियमित आहार के कारण शरीर में विशेष प्रकार का विष संचित हो जाता है और शरीर की रोग निरोधक शक्ति को कम कर देता है तथा रक्त भी निर्बल हो जाता है ।

(६) प्रज्ञापराध भी बहुत बड़ा कारण अर्थात माता पिता आचार्य तथा गुरुजनों का अपमान करना धर्मशास्त्र विहित शुभाचारों का परित्याग, दयनीय दुर्बल प्राणियों की हिंसा, मद्य मांस आदि अभक्ष्य वस्तुओं का भक्षण, पापाचार परायण व्यक्तियों का सम्पर्क या सहवास असंयमित काम, क्रोध लोभ, मोह, ईर्षा द्वेष, भय चिन्ता तथा दुःसाहस आदि सभी असत्कर्म प्रज्ञापराध के अन्तर्गत है ।

रक्षा उपाय

(१) उपर लिखे सब कारणों का त्याग ही इस से बचने का उत्तम उपाय है ।

(२) शरीर की रोग क्षमता अर्थात रोग निरोधक शक्ति को बढ़ाना ही सर्व उत्तम उपाय है। ब्रह्मचर्य का पालन सात्विक भोजन, सात्विक विचार, भगवान का स्मरण, पूजन पाठ आदि नित्य कर्म करने से यह रोग कभी भी नही हो सकता।

(३) इस में फलों का अधिक प्रयोग बहुत उत्तम है।

(४) कभी २ आयुर्वेद के कथनानुसार पंचकर्म का प्रयोग कराना उत्तम है अथवा केवल विरेचन ही करायें।

(५) रक्त शोधक दवाइयां सब्जियां फलों का प्रयोग उत्तम है यथा करेला, नीम, गिलोय, घी कुमारी मीचका, पटोल पत्र, मकोय, आमला, पपीता, रसांजन अंजीर आदि रक्त शोधक द्रव्य हितकर है।

अमृत भल्लात की, खदिरारिष्ट जौहर हरिताल आदि उत्तम औषधें है।

(६) अभी अभी भारतीय आयुर्वेदज्ञ वैद्य ने Blood Cancer की उत्तम सफल औषध निकाली है जो सफल योग है। एलोपैथि में केवल रेडियम् ट्रीट मैन्ट ही कुछ सफल चिकित्सा है जो भारत में केवल पटना और बम्बई में ही होती है रूस में भी विज्ञान नेताओं ने तथा बड़े २ चिकित्सकों ने इस पर कुछ कन्टरोल किया है।

दन्त रोगों के कारण
तथा
रक्षा के साधन



स्वास्थ्य में दान्तों का बहुत महत्त्व है और इसका घनिष्ट सम्बन्ध है मुख की खूबसूरती दान्तों से बहुत है जो लोग दान्तों की परवाह नही करते वह स्वास्थ्य द्रोही है। कहा भी है Mending their grave with their teeth, teeth are the builders of the body. तथा Teeth and mouth are the gate way of the digestive system.

कारण :—(१) अधिक खांड अथवा खांड के बने पदार्थों के अधिक सेवन से, अधिक खटाई तथा नमक मरिच के अधिक सेवन से दांत खराव होते हैं ।

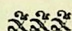
(२) दांतों की प्रति दिन शुद्धि ना करने से ।

(३) भोजन अधिक गर्म तथा जल अधिक शीतल एक साथ लेने से या बर्फ के सेवन से बिगड़ जाते हैं।

(४) दूध दही, मक्खन अथवा फलों का सेबन ना करने से चूना कम हो जाता है ।

(५) कुछ रोगों में भी दाँत खराव हो जाते हैं यथा नजला जुकाम आदि ।

रक्षा साधन



(१) ताजा दातुन मुक्ता रक्त दन्त मंजन या कोई टुथ पेस्ट प्रति दिन प्रातः काल करें दातुनों में से नीम तेजबल, फलाही, सुखचैन अथवा कीकर की उत्तम हैं जल के पास बैठकर करें, जव जब मुख से निकालें धोकर मुख में डालें, अधिक जोर से ना करें, बुरश का प्रयोग हानिकारक है यदि करना भी हो तो पहले पानी में उबाल शुद्ध करलें ।

(२) तैल के गण्डूष धारण करने से दांत मजबूत होते हैं।

(३) भोजन के बाद दांतों को साफ करें फलों के प्रयोग से दांत शुद्ध होते हैं।

(४) शौच करते समय जबाड़ों तथा दांतों को खूब मीच कर अर्थात दोनों जबाड़ों को मिला कर दबा कर बैठे इस से दांत बहुत मजबूत होते हैं ।

(५) गन्ना चूसने से भुने हुये दाने चबाने से दांत मजबूत होते हैं।

(६) निम्बू संगतरा नारंङ्गी मालटा चूसने से दांत सुरक्षित रहते हैं।

(७) भूकम्प के समय प्रारम्भ से अन्त तक जमीन को दांतों से पकड़ा जाये तो कभी दांतों का रोग नही होता।

(८) सोने से पहले दांत साफ करके सोना चाहिये तथा दूध पान के बाद भी दांत साफ करें।

हमारा **मुक्ता रक्त दन्त मंजन** दांतों के सब रोगो में प्रशस्त हैं।

नेत्र रोगों के कारण
तथा
रक्षा के साधन

कारण :—(१) गर्भावस्था में स्त्री को अधिक सुरमा या कज्जल का प्रयोग या इस अवस्था में सूर्य ग्रहण देखना तथा अधिक रोना इन से भावी बच्चे को नेत्र रोग हो जाता है।

(२) सूर्य ग्रहण अथवा सूर्य को देखना इस से भयानक नेत्र रोग हो जाता है।

(३) तेज धूप, आन्धी, तेज रोशनी, गैस, धूआं, अधिक रोना सिनेमा देखना इन से नेत्र रोग हो जाता है।

(४) लाल मरिच, खटाई, तैल तथा वनस्पति घी मादक द्रव्यों का प्रयोग नेत्रों के लिये हानिकारक है।

(५) अधिक वीर्य क्षय से भी नेत्र कमजोर हो जाते हैं।

(६) काफी रोशनी से एक दम अंधेरे में और अंधेरे से रोशनी में एक दम जाना दृष्टि को खराब करना है।

(७) कई अन्य रोगों के कारण भी नेत्र रोग हो जाते हैं यथा अधिक रक्त चाप, मधु मेह, जीर्न प्रति श्याय, कबज तथा चेचक आदि।

रक्षा साधन

(१) नेत्र रोगों को उत्पन्न करने वाले उपर लिखे सब कारणों का त्याग करना चाहिये।

(२) प्रातः काल सबज घास वाले मैदान में घूमना, ओस पर चलना हरियाली को देखना, ज्योति को बढ़ाता है।

(३) पढ़ते लिखते समय प्रकाश उपर से पीछे से या बायें हाथ से आना चाहिये तथा रोशनी कम न हो।

(४) चाँद की ओर टिकटिकी लगा कर (शुक्ल पक्ष में) निरन्तर देखना ज्योति को बढ़ाता है।

(५) भोजन के बाद दोनों हाथों को धोकर हथेलियों को आपस में मल कर आंखों पर फेरने से चक्षु ठीक रहते हैं।

(६) प्रति दिन शिर पर दही मल कर नहाने से या त्रिफल जल अथवा केवल आमला जल के छींटे लगाने से तथा क्रोध ना करने से ज्योति बढ़ती है।

(७) सांप की कैन्चुली को कभी २ आंखों पर फेरने से आँखे नही दुखती।

(८) प्रातः काल शौच के बाद मुख में पानी भर कर शीतल जल के छींटे आंखों पर लगाने से ज़्योति ठीक रहती है।

(९) स्नान के समय दोनों पैरों के अंगूठों में तेल लगायें नेती करे लाभप्रद है।

(१०) गुलाब जल में काला सुरमा खूब घोटा पीसा हुआ प्रति दिन लगाने से या छोटी मक्खी का शहद लगाने से ज्योति ठीक रहती है। हमारा नेत्र सुख लोशन प्राय: सब नेत्र रोगों में अत्यन्त उत्तम है। तथा अमर अंजन ज्योति को बढ़ाता है।

काम में आने वाली

लाभप्रद बातें

ज्वर के आरम्भ में कभी जुलाब नही लेना चाहिये, लंघन, उबला हुआ जल का पान, स्नान निषेध, अधिक ज्वर, में शिर में घी डालें।

(२) सब प्रकार की शोथ में नमक खाना बन्द कर देना चाहिये।

(३) सब प्रकार का पथरी रोग तथा दरर गुर्दा में, चावल दाल माष तथा माष की बनी हुई कोई चींज, टमाटर, मैदा तथा कफ कारक कोई वस्तु भी नही खानी चाहिये परन्तु इस रोग में कुलथ, शहद जो, नारियल के फूल, बथुआ का साग अवस्थानुसार खीरा, खरबूजा, तथा मूली का प्रयोग उत्तम लाभप्रद है। भोजन के तुरन्त बाद पेशाब करना तथा दोनों गुरदों को फलालेन के कपड़े से गर्म रखना लाभदायक है।

(४) उदर रोगों में दालें प्रयोग ना करें।

(५) मुख खोल कर मुख द्वारा श्वास मत लो।

(६) दूसरे की बुराई मत सोचो इस से रक्त विकार उत्पन्न होता है।

(७) अधिक मैथुन, अधिक भोजन, अधिक बर्फ तथा शराब का प्रयोग जीबन को शीघ्र समाप्त कर दता है।

(८) सौभग्यवती स्त्री कभी भी कुशा आसन पर ना बैठे।

(९) हाथी की खाल पर बैठ कर गायत्री मन्त्र का नित्य जाप किया जाये तो भगन्दर नष्ट हो जाता है।

(१०) यदि आग से शरीर का कोई भाग जल जाये तो उस स्थान को आग से सेकना चाहिये उस से कष्ट दूर हो जाता है।

(११) बच्चा पैदा होने के बाद नाल के दूसरे बन्ध को खोल कर उस में अत्यन्त बारीक बसरई मोती ५, ७ दाने तथा आधा चावल कस्तूरी नैपाली प्रवेश करके बन्ध बान्ध दो तो बच्चे को सारी आयु भर निमोनिय तथा दमा नहीं होगा।

(१२) यदि बच्चे की उत्पत्ति के समय नाल काटने के बाद सोने की सलाई से सूक्ष्य मात्रा में कस्तूरी बच्चे की नाभी पर लगाई जाये तो आयु भर उस बच्चे को पेट की बीमारी नही होती।

(१३) बच्चे की कर्ण बेधन क्रिया करने से उनको ९५ प्रतिशत हरनिया का रोग नही होता।

(१४) लहसन के प्रयोग से रक्त चाप Blood Pressure नही बढ़ता।

(१५) नाभी पर प्रति दिन तैल लगाने से पाचन शक्ति बढ़ती है।

(१६) प्रातः काल शुद्ध सरसों तैल की प्रति दिन नस्य लेने से १०, १० बून्द दोनों नथनों में डालने से शिर के बाल सफेद नही होते तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।

(१७) आमले का निरन्तर प्रयोग काया कल्प के लिये उत्तम है।

(१८) पांवों की तलियों पर प्रति दिन मालश करना मस्तिष्क तथा नेत्रों की शक्ति नढ़ती है तथा निद्रा खूब आती है।

(१९) अधिक गर्मी में मोटे कपड़े पहनना बरसात में मल मल के पतले और शीत काल में ऊनी प्रशस्त हैं।



अनेक बार की परीक्षित

उत्तम स्वास्थ्यप्रद सफल तथा सिद्ध

आयुर्वेदिक औषधों

का

सूची-पत्र

१९६४

कविराज

सरदारी लाल वैद्य वाचस्पति

जनता आयुर्वेदिक फार्मेसी

खूह सुनियारियां, अमृतसर।

रोगियों के लिये सुविधा

पुराने, जटिल तथा गुप्त रोगों के सम्बन्ध में सम्मति लेने के लिये यदि आप स्वंय यहां ना आसके अथवा इस सूची पत्र में से किसी दवाई का निर्णय ना कर सकें कि आप के रोग के लिये कौन सी दवाई उपयुक्त तथा लाभ प्रद है तो आप अपने रोग का सब वर्णन लिख कर दवाई मंगवा सकते हैं। कविराज सरदारी लाल वैद्य वाचस्पति अपने २२ वर्ष के अनुभव के आधार पर आप का रोग निदान करके आप को दवाई भेजी जायेगी खाने पीने का परहेज तथा विशेष संकेत आप को लिख दिये जायेंगे। यदि कोई औषध अथवा रोग सम्बन्धी विशेष सम्मति लेना चाहें तो वह भी दी जायेगी जिस की फीस केवल २) दो रूपये होगी बाहर वाले मनी आर्डर भेजें अथवा स्वयं मिलने पर भी वही फीस होगी।

शहर में घर की फीस ५) रुपये (चार दीवारी के अन्दर) शहर से बाहर की फीस (चार दीवारी के बाहर १०) रुपये।

रात्रि की सेवा के लिये असमर्थ हैं, क्षमा करें।

रोगियों के पत्रों को गुप्त रखा जाता है।

चिकित्सा की अपेक्षा रोग को ना होने देना उत्तम है।

जनता आयुर्वैदिक फार्मेसी
खूह सुनियारियां
अमृतसर

सर्व प्रसिद्ध

जीवन पौष्टिक श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधी

च्यवन प्राशावलेह [चरक]

स्वास्थ्य वर्धक, शक्ति प्रदायक, रसायन, यक्ष्मा कासश्वास जीर्ण प्रतिश्याय, पीनस तथा कफ नाशक है, मस्तिष्क को बलवान करती है बल्य उत्तम रसायण है छोटे बड़े स्त्री पुरुष सब के लिये उत्तम है।

मूल्य २५० ग्राम २ रुपये ५० नए पैसे ५०० ग्राम ४ रुपये ४० नए पै एक किलो ८ रुपये २५ नए पैसे।

१. बांसावलेह [भैषज्य: रत्न]

यह दवाई स्वादिस्ट चटनी के रूप में होती है हर प्रकार की खांसी गले की खराबी, पुरानी खांसी और यक्ष्मा में बहुत उत्तम तथा शीघ्र लाभ करती है एक दो दिन के प्रयोग से ही अपना प्रभाव दिखाती है।

मूल्य १०० ग्राम १ रुपया ५० नए पैसे।

कृष्णा कास हर

बच्चों की काली खाँसी के लिये बहुत उत्तम दवाई है एक सप्ताह में ही खांसी दूर हो कर बच्चा कष्ट रहित हो जाता है।

मूल्य २० ग्राम ४० मात्रा २ रुपये ५० नए पैसे

कल्याण वटी

द्रव्यः रेवन्द खताई, मरिच, शंख, जहर मोहरा,
जदवार मगज निम्बू, संगतरा आदि।

गुण :—सब प्रकार के ज्वरों की एक ही दवाई है इसे हर घर में रखना चाहिये, चाहे कोई कैसा भी ज्वर हो लाभ करती है तेज बुखार **High Temprature** को शीघ्र कम करती है। रेशा, जुकाम, ज्वर की बेचैनी को शीघ्र दूर करती है विषज ज्वर **Septic fever** तथा पित्त धान ज्वरों में बहुत लाभप्रद है। हमारे औषधालय की विशेष दवाई है।

मूल्य ४० वटी २ रुपये।

अर्शोलीन नः १

द्रव्य नमोली नीम रसाञ्जन आदि।

गुण :—खूनी बवासीर चाहे कैसी हो दो दिन में अपना चमत्कारक प्रभाव दिखाती है। जब बवासीर में कबज ना हो और खून बहुत आता हो उस दशा में बहुत लाभप्रद है।

मूल्य ५० गोली ४ रुपये।

अर्शोलीन नः २

द्रव्य नमोली हरड़ आदि।

गुण :—खूनी और खुवाक (बादी) दोनों प्रकार की बवासीर में
गुदा की दरद-शोथ को शीघ्र दूर करती है कबज
बहुत उत्तम लाभदायक है
मूल्य ५० गोली ४ रुपये।
को खोलती है पेशाब को साफ करती है।

अर्शोलीन नः ३

द्रव्य हरड़ सुरंजा तल्ख आदि।

गुण :— जब कबज बहुत हो और बवासीर का खून भी बहुत जाता हो तो उस दशा में बहुत लाभप्रद है खुशक बवासीर में भी लाभप्रद है।

मूल्य ३२ गोली दो रुपये।

रसाञ्जन वटी

द्रव्य रसांञ्जन मरिच काली।

खूनी मरोड़ों की बहुत उत्तम दवाई है एक दो दिन के प्रयोग से ही खून बन्द हो जाता है। अनेक बार की अनूभूत।

मूल्य ३२ गोली २ रुपये।

यकृत सुधार

द्रव्य मण्डूर त्रिकुटा दही गौ मूत्र आदि।

यकृत के सब विकारों की एक ही दवाई, यकृत वृद्धि, शोथ कामला आदि सब को शीघ्र ठीक करती है भूख को बढ़ाती है।

मूल्य ३२ गोली २ रुपये ५० नए पै०

इन्दु कान्ति

द्रव्य शिलाजीत, फौलाद, त्रिफला निसोत आदि।

गुण :—सब प्रकार के प्रमेहों की उत्तम ददाई सब मूत्र विकारों में बहुत लाभ करती है यकृत गुरदे, मसाना को ताकत देती है बवासीर को भी ठीक करती है। भूख लगाती है दरदों को ठीक करती है।

मूल्य १० ग्राम ४० गोली २ रुपये।

नवरत्न भस्म

द्रव्य वैक्रान्त, नीलम, पन्ना, माणिक्य, मुक्ता प्रवाल आदि।

वात संस्थान तथा हृदय रोगों में चमत्कारक प्रभाव रखती है बहुत अनुभूत तथा परीक्षित मस्तिष्क तथा हृदय सम्बन्धी सब रोगों में प्रशंसनीय है शीघ्र लाभ पहुँचाती है बल देती है कई जटिल रोगों म लाभ करती है। रक्त चाप में बहुत उत्तम है।

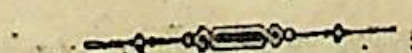
मूल्य १ ग्राम १४ माशा ६ रुपये।

बाल कल्याणामृत

द्रव्य बनफशा उन्नाव, सौंफ, मुलहठी, मुन्नका, फूल गुलाब खांड, मधु आदि।

यह दवाई बच्चों के प्रायः सब रोगों में अत्यन्त हितकारी है। दान्त सुगमता से निकालता है। बदहजमी खांसी, बाल शोष, रेशा, जुकाम, ज्वर, वमन अतिसार, कबज तथा छाती के सब रोगों को दूर करके बच्चों को बलवान बनाता है।

मूल्य छोटी शीशी १ रुपया २५ नये पैसे बड़ी शीशी ४ रुपये।



शुद्ध सूर्यतापी शिला जंतु

सब प्रकार के प्रमेः मूत्ररोग हृदय कम्प तथा चोट आदि की वेदना को दूर करती हैं, शरीर को बलवान और मजबूत बनाती हैं।

मूल्य १० ग्राम एक रुपया।

शिव गुटिका [चक्रदत्त]

गुण:-आयुर्वेद की बहुत प्रसिद्ध औषधी है अनेक रोगों में प्रयुक्त होती है। २० प्रकार का प्रमेह, मधु मेह, मूत्र विकार, सब प्रकार की दरदें तथा अग्निमान्द सब को ठीक करके शरीर को पुष्ट तथा बलवान करता है

मूल्य ३२ गोली १५ ग्राम ४ रुपये

सूज़ना

द्रव्य तैल सन्दल, छोटी लाची, बरोज़ा सरदचीनी आदि !

सब प्रकार के नये तथा पुराने सुज़ाक की अनुभूत उत्तम औषधी दो दिन में लाभप्रकट करती है।

मूल्य १४ कैचर ७ रुपये।

आतशारि

द्रव्य, मल्ल, लवङ्ग, निम्बूरस।

गुण:-सब प्रकार के नये पुराने आतशक के लिये उत्तम औषधी है।

मूल्य १४ वटी ६ रुपये।

शिव वटी

द्रव्य, बंगभस्म, आमला, हरिद्रा, रसाण्जन आदि ।

गुण :—सब प्रकार के स्वप्न दोष के लिये उपयोगी है ।

मूल्य ३२ वटी १२ ग्राम ३ रुपये ।

बल सागर

द्रव्य, शिला जतु, गुग्गलु, फौलाद, कुचला, मल्ल सिन्दूर आादि ।

गुण :—वात कफ प्रधान प्रकृति वालों के लिये उत्तम है शरीरक दुर्बलता को नष्ट करके प्रत्येक अंग को ताकत देती है शरीर अङ्गों का सोजाना, दरद करना, सुरसराहट, शिथलता, दुर्वलता तथा कांपना आदि सब रोग इससे ठीक होते हैं ।

मूल्य ४० गोली १० ग्राम ५ रूपये ।

काया कल्प

द्रव्य, फौलाद, हिङ्गुल, कृष्णाभ्रक भस्म, आमला ।

गुण :-बुढ़ापे में बहुत लाभप्रद है, लगातार खाने से बुढ़ापे के कई रोग नष्ट होते हैं, भूख लगती है रक्त बनता है, शरीर में चुस्ती तथा पुण्टी होती है । मूल्य ४० गोली १२ ग्राम ५ रूपये ।

अमर शक्ति

द्रव्य, मल्ल, हिङ्गुल भस्म, कस्तूरी केसर अम्बर आदि।

गुण :—यह दवाई विवाहित पुरूषों के लिए जिनको वीर्य दोष अथवा अन्य किसी प्रकार से नपुंसकता हो गई हो उनके लिये उत्तम लाभदायक है निर्बलता को दूर करके ताकत देती है।

मूल्य १ ग्राम २० गोली ८) रुपये

आनन्द मोदक

द्रव्य, विजया, केसर, लवङ्ग, बंगभस्म, अकीक आदि।

यह दवाई भीं विवाहित पुरुषों के लिये है जिनका वीर्य शीघ्र पात हो जाये, उनके लिये वीर्य स्तम्भ और शुक्र बन्धक है। वीर्य दोष को दूर करती है।

मूल्य १० गोली ४ रुपये

चन्द्र भागा योग

द्रव्य, चन्द्र भागा, प्रवाल, अकीक, यशब कृष्णाभ्रक आदि।

गुण :—अधिक रक्त चाप को कम करके ठीक स्थिति में लाल है हृदय को बल देता है निंद्रा ठीक आती हैं बेचैनी को दूर करती है।

सूचना

सन्तति निरोध Birth Control आदि अन्य स्त्री रोगों के सम्बन्ध में वैद्य जी से पत्र म्यवहार करें अवस्थानुसार औषध भेजी जायेगी।

नोट :–जिन स्त्रीयों के सन्तान ना हो उन के सम्बन्ध से वैद्य जी से पत्र व्यवहार करें प्रयत्न करने से भगवान सिद्धि प्रदान करेंगे।

चूर्ण

सामान्य सूचना :–प्राय: सब चूर्णों का अनुमान गर्म जल, अर्क सौफ, चारों अर्क अथवा शीतल जल से भी प्रयोग हो सकता है।

नाम चूर्ण	मुख्य द्रव्य या ग्रन्थ नाम	गुण और उपयोग	मूल्य
अकाबी चूर्ण	नृसार पूदना नमक मरिच काली आदि	सब प्रकार की उदर वायु को हरने वाला अफारा नाशक, भूख उत्पादक, खटे डकार मन्दग्नि तथा उदर शूल हर स्वादिष्ट।	शीशी ६० ग्राम एक रु० २५ नये पैसे
चक्रवर्ती चूर्ण	काला जीरा मरिच नमक हीङ्ग सत पूदना आदि	अत्यन्त स्वादिस्ट रूचि कारक, दीपक पाचक वातानुलोमक उदर शूलहर अग्नि वर्धक।	शीशी ५ ग्र: एक रु० २५ नए पैसे
लवणभास्कर	शार्ङ्गधा	आयुर्वेद का प्रसिद्ध चूर्ण मल को बान्धता है अतिसार संग्रहणी हर दीपक पाचक अग्नि वर्धक।	५० ग्राम ६५ नए पैसे २५० ग्राम २ रुपये ५० न०

नाम चूर्ण	मुख्य द्रव्य या ग्रन्थ नाम	गुण और उपयोग	मूल्य
हिङ्गवाष्टक चूर्ण	चक्रदत्त	उदर शूल, अफाराहर, वायु नाशक मल गान्धता है।	५० ग्राम एक रु० २ न: पै
सितो पलादि चूर्ण	चक्रदत्त	सब प्रकार की खांसी जुकाम और क्षय हर।	५० ग्राम ३ रुपए
सुदर्शन चूर्ण	शा:धर	विषम ज्वर, रक्त विकार हर यकृत प्लीहा रोग हर।	५० ग्राम ८० नए पैसे
अविपत्तिकर	रसेन्द्रसार	अम्ल पित्त हर छाती की जलन दरद गैस को दूर करता है कबज दूर करता है।	६० ग्राम दो रुपये
सर्वकृमिहर	सरना गुलाब पलास आदि	पेट के सब प्रकार के कीड़ों को शीघ्र ही नाश करता है कबज दूर करता है।	६० ग्राम १ रुपया ५० नए पैसे
त्रिफला चूर्ण	हरड़ बहेड़ा आमला	नेत्र रोग तथा शिरो रोग को लाभ करता है बवासीर कवज को दूर कर के पेट को साफ़ करता है दीपक पाचक है।	५० ग्राम एक रुपया

गोलियां

गोलियां साधारण तथा पानी दूध अर्क इत्यादि से प्रयोग की जाती है। गोली बड़ी हो तो तोड़ कर या पीस कर भी खाई जा सकती है।

नाम गोली	मुख्य द्रव्य या नाम ग्रन्थ	गुण और उपयोग	मूल्य
मदारी वटी	त्रिकुटा लौंग अर्क आदि	उदर के सब वायु रोगों में बहुत उत्तम लाभप्रद है पेट दरद, वमन, अफारा को दूर करती है हर घर में रखने योग्य है।	१०० गोल ५० ग्राम ३ रूपये
उदर सुख	एलुआ मरिच, सोहागाआदि	यकृत शूल के साथ जब कबज हो तो बहुत उत्तम शीघ्र लाभ करती हैं।	५०गोली ३० ग्राम ३ रू:
वृक्क शोधक वटी	संग यहूद संग सरमाही संग लाजवर्द मूली रस आदि	दरद गुर्दा की बहुत उत्तम दवाई पथरी को निकालती है गुर्दा की वायु को दूर करके पेशाब लाती है।	१० ग्राम २० गोली २ रुपए
चन्द्र प्रभावटी	शा:धा	सब प्रकार के प्रमेह तथा मूत्र विकारों में उत्तम है।	१० ग्राम १ रूपए ५० न:
प्रभाकर वटी	भैषज्य	हृदय रोगों में बहुत उत्तम लाभ करती है हृदय की निर्बलता को शीघ्र दूर करती है।	१० ग्राम तीन रूपए
रक्त शोधक वटी	जल नीम रसाञ्जन गंधक शुद्ध आदि	सब प्रकार की रक्त शुद्धि करती है।	१० ग्राम एक रूपया
बाल सुख	तवाशीर मुक्ता शुक्ति एलायचीआदि	बच्चों के शोष रोग के लिये उत्तम है उत्तम चूना है बच्चा मोटा ताजा रहता है।	६० गोली १२ ग्राम तीन रू:

नाम गोली	मुख्य द्रव्य या नाम ग्रन्थ	गुण और उपयोग	मूल्य
बालरेचन	एलुआ सोंठ मुर मुकी आदि	बच्चों की कबज पसली रोग को शीघ्र दूर करता है बच्चों के उदर बन्ध में उत्तम है।	१० ग्राम १ रूपया ५० नः पैसे
गर्भ रक्षक	केसर चोब चीनी मुनक्का आदि	उत्तम गर्भ पालक है गर्भ की रक्षक है जिन स्त्रियों के गर्भ गिर जाते हैं या बच्चे मर जाते हैं उनके लिये उत्तम है।	१० ग्राम २० गोली ३ रू०
पुत्रदाता	मुक्ता मयूर पंख भस्म विजया बीज आदि	जिन स्त्रियों के लड़कियां ही होती है उनके पुत्र उत्पत्ति के लिये उत्तम है।	मूल्य ११ वटी ११ रुपये
नारी दोषण वटी	मरमकी फौलाद एलुआ आदि	मासिक धर्म की रूकावट को ठीक करके ऋतु को लाती है।	१० ग्राम २५ वटी दो रुः ५० नए पैसे
नारी सुख	खदिर अकीक लोध	सब प्रकार के प्रदर के लिए बहुत उत्तम दवाई है।	२० ग्राम ५० गोली तीन रु
कंठ सुधार	वच, जउपान त्रिफला बूर आम आदि	कंठ को साफ करके गले को खोलती है कंठ कोयल की तरह हो जाता है।	४० गोली १ रुपया २५ न
एलादि वटी	चक्रदत्त	सब प्रकार की खांसी के लिए मुख में रख कर चूसने के लिए।	२० गोली १० ग्राम ' रू

रस

सामान्य सूचना :—जिस दवा में रस अर्थात पारद किसी रूप में हो उसे रस कहते हैं अत: हमने यहां रस लिखा है ।

(२) यह रस योग जितने पुराने हों उतने अच्छे गुणकारी होते हैं ।

(३) इन रसों की मात्रा रोगानुसार ½ रती से ४ रती तक होती है ।

(४) रसों का अनुपान मधु मक्खन मलाई मुनक्का, दूध, चाय, क्वाथ, अर्क अथवा उष्ण या शीतल जल होता है ।

नाम दवाई	नाम ग्रन्थ	मूल्य १०ग्राम	प्रयोग और गुण
सिद्ध मकर ध्वज नं: १ स्वर्ण युक्त:	भैषज्य	८० रुपए	रसायण बाजी करणे
मकर ध्वज नं २	,,	२० रुपए	,, ,, ,,
रस सिन्दूर	,,		रसायण हृद रोगादी
स्वर्ण बंग	,,	दो रूपए	प्रमेह मूत्र रोग दुर्वलता हर ।
मल्ल सिन्दूर	आयुर्वेद संग्रह	तीन रूपए	श्वास रक्तविकार उपदंश हर बल्य
ताल सिन्दूर	रसायन सागर	,,	जीर्णज्वर कफ हर
ताम्र सिन्दूर	,,	,,	हृदव रोग हर, शोथ कास श्वास हर
नारदीयलक्ष्मी विलास रस	रसराज सुन्दर	२ रू: २५ न:	बाजी करण, जीर्ण प्रतिश्यय शिर: शूलादी ।

नाम दवाई	नाम ग्रन्थ	मूल्य १०ग्राम	प्रयोग गुण
महां लक्ष्मी विलास रस	भैषज्य	३०.००	सर्व शिरो रोगे पीनसे शक्ति वर्द्धने
बसंत मालती स्वर्ण वाला	,,	४०.००	सर्व जीर्ण ज्वरे क्षये
बसन्त कुसु-माकर रस	,,	६०.००	मधु मेहे, शक्ति प्रदायने
आनन्द भैरव रस	रसेन्द्र सार	.५०	ज्वर अतिसार वेदना हर
इच्छा भेदी रस	,, ,,	१.५०	विरेचनार्थ
कनक सुन्दर रस	,, ,,	१.००	ज्वर अतिसार शूल हर
कांचनार गुग्गुल	शा:ध:	०.५०	गण्डमाला अपची हर
कैशोर गुग्गुल	चक्र:द:	०.५०	वात रक्त नाड़ी दुष्ट व्रण हर
गदमुरारि रस	रसेन्द्र	१.००	मया ज्वर में लाभप्रद
घोड़ा चोली	रसयोग सागर	१.२०	ज्वर गुल्म उदर रोग हर
ज्वरारि अभ्र रस	रसेन्द्र सार	१.६२	जीर्ण ज्वर प्रतिश्याय हर
ज्वरघ्नी वटी	शा: धा	१.००	कोष्ठवद्ध हर ज्वर नाशक
ज्वर मुरारि	रसे: सार	१.००	,, ,, ,,
ज्वर केशरी	,, ,,	१.२५	,, ,, ,,
जाति फल	भैष: र:	१.००	संग्रहणी अतिसार नाशक
त्रिभुवन कीर्ति रस	योग रत्नाकर	१.५०	ज्वर हर, सन्निपात नाशक

नाम दवाई	नाम ग्रन्थ	मूल्य १०ग्राम	प्रयोग और गुण
नित्योदित्त रस	रसेन्द्र	१. २५	वातकफज अर्श नाशक
प्लीहारि वटी	भैषज्य	१. ००	प्लीह यकृद वृद्धि नाशक
प्रवाल पंचामृत	,,	३०. ००	गुल्म क्षय उदर रोग नाशक
बाल रस	रसेन्द्र	१. ५०	बालकों के ज्वर कास अतिसार नाशक
मृत्युञ्जय	,,	१. ५०	सर्व ज्वर हर
महांभ्र वटी	,,		प्रसूत ज्वर पाण्डु शोथ प्रसूती वेदनाये दूर करता है
राज मृगांङ्क रस	रसेन्द्र सार	३०. ००	जीर्ण ज्वर कास राज यक्ष्मा नाशक

भस्में [कुशता जात]

सामान्य सूचना :- भस्मों में धातु उप धातु, रत्न, उपरत्न तथा रस और उपरस शामिल हैं।

(२) भस्म करने से पहले सब का शोधन करना अत्यन्त आवश्यक है।

(३) उत्तम भस्म वह है जो अत्यन्त बारीक रेखा गत, चमक रहित हो जो बूटी स्वरस अथवा अर्क आदि अन्य तरलों में अत्यधिक मर्दन शोधन मारण किया जाये।

(४) उत्तम भस्म का प्रयोग हर आयु में लाभदायक है।

(५) भस्मों की मात्रा बहुत कम होनी चाहिये।

(६) भस्में जितनी पुरानी होती हैं उतनी उत्तम होती हैं।

(७) भस्मों का अनुपान मक्खन, दूध दही की मलाई मधु मूरब्बा, दूध घृत, हलवा अथवा अर्क होता है।

नाम भस्म	मूल्य १० ग्राम	गुण और उपयोग
अभ्रक भस्म कृष्ण बज्राभ्रक १०० पुट	८ रुपये	जीर्ण ज्वरे, जीर्ण रोगे, श्वास हर, शक्ति वर्धक।
,, ,, ,, ५० पुट	४ रुपये	,, ,, ,, ,,
अभ्रकश्वेत	१ रुपया	ज्वर दाह पित्त विकार नाशक
अकीक भस्म	२ रुपये ५० न:पै	हृदय रोगों में प्रशस्त है रक्त पित्त हर
कुक्कुटाण्ड त्वक भस्म	,, ,,	श्वेत प्रदर प्रमेह हर
कपर्द भस्म	५० नए पैसे	उदर शूल हर, प्रदर हर, रक्त स्तम्भक
चतुर्धातु भस्म	३ रुपये	बल्य, प्रमेह नाशक
ताम्र भस्म	२ रुपये ५० नपै:	हृदय रोगहर,कृमिहर यकृत रोगहरश्वासहर
ताम्रेश्वर	४ रुपये	,, ,, ,, ,,
त्रिवंग भस्म	१ रुपया ५० नए	सर्व प्रमेह हर प्रदर नाशक
नाग भस्म	१ रुपया	,, ,, अर्शहर
पन्ना भस्म	३० रुपये	मधुमेहहर बल्य मस्तिष्क रोगहर नेत्र रोगहर
प्रवाल शाखा भस्म (मूंगा)	२ रुपए ५० नए	हृदय रोगहर, ज्वर प्रमेह हर शक्ति वर्धक
फौलाद भस्म नं: १	१० रुपये	शक्ति वर्धक, बल्य, रक्त वर्धक
,, ,, नं: २	५ रुपये	,, ,, ,, ,,
बंग भस्म नं: १	३ रुपये	प्रमेह हर उष्ण वात हर
,, ,, नं २	२ रुपये	सर्व प्रमेह हर बल्य
माणिकय भस्म	३० रूपये	बल्य, हृदह मस्तिष्क रोग हर
मुक्ता भस्म	८० रूपये	,, ,, ,, ,,
मुक्ता पिष्ठी	८० रूपये	,, ,, ,, ,,
पुखराज भस्म	३२ ,,	,, ,, ,, ,,नेत्र रोग हर

नाम भस्म	मूल्य १० ग्राम	गुण और उपयोग
नीलम भस्म	३२ रुपये	बल्य, हृदय मस्तिष्क रोग हर, नेत्र रोगहर
फीरोजा भस्म	,,	नेत्र रोग हर मधु मेह हर
मण्डूर भस्म	१ रुपया	कामला, हर यकृत रोग हर
मुक्ता शुक्ति भस्म	,,	हृदय रोग हर ज्वर हर पित्त हर
सुवर्ण भस्म	२०५ रुपये	सर्व जीर्ण रोग हर वात व्याधि नाशक बल्य
रजत भस्म (चान्दी)	८ रुपये	प्रमेह हर शिरो रोग हर मूत्र विकार हर
शृंगराज भस्म (बारा सिंगा)	० रुपये	वक्ष, पार्श्व, सन्धि शूल हर
शंख भस्म	२५ नए पैसे	अम्ल पित्त नाशक शूल हर संग्रहणी हर
श्वेता भस्म (हड़ताल गोदन्ती)	,,	सब ज्वरों में प्रशस्त है
लोह भस्म बनस्पति योग	२ रु: ५० न: पै	यकृत रोग नाशक, पाण्डु कामला हर
लोह भस्म मल्लयोग	३ रुपये	,, ,, ,, बल्य, शक्ति वर्धक
संगयशब भस्म	२ रु: ५० न: पै	हृदय रोगों के लिये अति उत्तम है
स्वर्ण माक्षिक भस्म	१ रु ५० न: पै	बिषम ज्वर हर निद्रा कारक
संगयहूद भस्म	२ रूपये	अश्मरी हर दरद गुर्दा हर
जहर मोहरा पिष्टी	५० नए पैसे	भ्रम नाशक, पित्त हर हृदय बल्य

नोट :भस्में तथा अन्य औषधें अधिक मात्रा मे लेने के लिये भाव में कमी हो जायेगी

मिश्रत औषधें

नाम दवाई	मुख्य द्रव्य	गुण और उपयोग	मूल्य
मुक्ता दन्त मञ्जन	फटकड़ीजामन, अकर करा नमक आदि	सर्व दन्त रोग हर पीप तथा खून को बन्द करता है।	५० ग्राम शीशी १. २५
कंठ पीयूष	खदिर जडपान एला, गलिस रीन	कंठ शोथ, हर स्वर भेद हर	२० ग्राम शीशी ५० नए
नेत्र सुख	रसांञ्जन फटकड़ी तुत्थ आदि	सर्व नेत्र रोग हर उत्तम दवाई	,, ,,
अमर अंञ्जन	सुरमा काला ममीरी आदि	ज्योति वर्धक	५ ग्राम शीशी १. ५० नए पै
केशरक्षक तेल	इन्द्रायण बीज तलतैल ब्रह्मी मैंहदी आमला आदि	बालो को लम्बा मजबूत नरम तथा काला करता है सिकरी और केश पतन को ठीक करता है।	शीशी ४00 ग्राम ६ रुः
नारि केल तेल	नारियल हरि ताल शीशम आदि	चम्बल हर	१० ग्राम ५० नए पैसे
दाद नाशक वटी	गन्धक मरिच काली आदि	दाद नाशक	८ वटी ५० नए पैसे
कर्ण बिन्दू	— —	कर्ण शूल हर	२० ग्राम ५० नए पैसे
कण्डू हर लेप	गन्धक बावची	खारश हर	२५ ग्राम ५0 नए पैसे
सिकरी हर	शट्टी आदि	शिर की सिकरी नाशक	,, ,,
यव. क्षार	— —	मूत्र रोग हर	५0 ग्राम २, ५0

स्वस्थ पुरुष के लक्षण

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रिगः।
प्रसन्नात्मेंद्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।

जिसके वात पित्त कफ तीनों दोष प्रकृति अनुसार सम हों तथा जठराग्नि (उदर अग्नि) सम हो (अधिक तथा यून न हो) धातु और मलों का कार्य यथोचित होता रहता हो अर्थात् क्रमशः ठीक रूप से धातु निर्माण और मलों का विसर्जन होता हो इन कारणों से जिसका आत्मा मन और इन्द्रियां प्रसन्न हों अर्थात् ज्ञानेन्द्रियां और कर्मेन्द्रियां ठीक सुचारू रूप से शक्ति सम्पन्न हो वह पुरुष स्वस्थ कहलाता है।



✻ प्रात: काल भ्रमण सौ दवा की एक दवा है। ✻

जनता आयुर्वैदिक फार्मैसी

[खूह सुनियारियां]

अमृतसर द्वारा आविष्कृत

तथा आयुर्वैदिक दिव्य जड़ी बूटियों से निर्मित

राम बाण चाय

द्रव्य : बनफशा, ब्रह्मी, तुलसी आदि ।

गुण :-खांसी, जुकाम, बुखार, इन्फलूऐंजा, सिरदर्द थकावट को दूर करती है । गले का शोधन तथा स्वर को ठीक करती है दीपक पाचक और स्फूर्ति दायक है दिल और दिमाग को ताजगी देती है अत्यन्त सुन्दर सुगन्धित स्वादिष्ट और तैयार होने पर रक्त वर्ण की बनती है ।

मूल्य ५० ग्राम पैकिट ४५ नये पैसे ।
२५० ग्राम टीन का डिब्बा २) रुपये ।

जनता आयुर्वैदिक फार्मैसी

खूह सुनियारियां अमृतसर

Alpana Press, Haveli Jamadar, Amritsar.